

화재에서 마음건강 지키기

화재는 너무나 마음 아픈 사건입니다. 자신과 가족의 마음건강을 지키는 일이 집을 복구하고 몸의 상처를 치료하는 것만큼이나 중요합니다.

- 화재 직후 가져야 할 마음가짐

1. 당황하지 마세요.
2. 서두르지 마세요.
3. 건물에 들어가도 안전한지 먼저 소방담당자에게 확인하세요.

- 화재 후 몸과 마음 돌보기

1. 일상생활로 돌아가기 위해 노력하세요.
2. 휴식을 취하고 충분한 양의 물을 섭취하세요.
3. 화재 현장을 보거나 소리를 듣는 것을 제한하는 것이 좋습니다.
특히 방송이나 신문의 화재 뉴스도 멀리하는 것이 좋습니다.
4. 긍정적인 마음가짐을 갖도록 노력하세요.
5. 자기 자신의 감정을 잘 살피세요.
6. 주위 사람들을 도와주세요. 그리고, 다른 사람들의 도움을 받아들이세요.
7. 즐겁게 할 수 있는 일을 찾으세요. ‘가족과 함께 시간 보내기’처럼 전에 늘 즐겁게 했던 일들을 찾아보세요.
8. 가족과 친구, 그리고 당신을 도와줄 수 있는 사람들과 연락을 주고받으세요.
9. 때로는 회복에 시간이 걸릴 수도 있다는 것을 받아들여야 합니다.

